



GREGOR STUDLAR
P S Y C H O T H E R A P I E

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Mobil: +43. 660. 94 23 123
Mail: praxis@letstalk.co.at • www.letstalk.co.at



Mit Deiner Angst bist Du NICHT ALLEINE!
...jeder fünfte Österreicher leidet darunter.

Vereinbaren wir uns ein **unverbindliches Erstgespräch**...
...denn wie heißt es so schön - **LET'S TALK!**



**ANGST &
PANIK**



Sie haben Angst vor...

- Einer Krankheit, ohne dass Ihr Arzt etwas findet...
- Vielen Menschen in einem Raum...
- Schlaflosen Nächten und ständigem Grübeln...
- Panikattacken...
- Und Sie wissen grundsätzlich, dass Angst eine normale Reaktion ist....



Sie fühlen...

- Starke Sorgen, dass Sie oder einer Ihrer Angehörigen schwer krank ist...
- Starke Ängstlichkeit zu sterben...
- Ein Gefühl der Ohnmacht...
- Ein Gefühl der Enge und des nicht Auskommens aus der Situation...



Macht sich bemerkbar durch...

- Herzrasen & Herzklopfen...
- Atemnot & Kurzatmigkeit...
- Schwindel & Zittern...
- Beklemmung & Enge...
- Schweißausbrüche & Nachtschweiß...
- Ein- & Durchschlafstörungen...



Ideen zur Selbsthilfe...

- Telefonieren Sie mit Vertrauenspersonen...
- Langes und langsames Ausatmen...
- Bewegung im Freien...
- Richten Sie die Aufmerksamkeit nach außen...
- Der Weg zum Psychotherapeuten...